

10^o

FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO

RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X

Autor(es): ANTÔNIO PRATES CALDEIRA, LUIZA AUGUSTA ROSA ROSSI BARBOSA, JOYCE ELEN MURÇA DE SOUZA, MIRNA ROSSI BARBOSA MEDEIROS, MICAELA DOS SANTOS SILVA, NÚBIA MILENNA NEVES PEREIRA, AMARIO LESSA JUNIOR

Atividade Física e a Qualidade de Vida em Voz

Introdução

Deve-se ter consciência em manter alguns hábitos saudáveis para promover uma boa saúde geral e dentre elas a atividade física (GOMES et al., 2013). Esta pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

A qualidade de vida está relacionada com o bem estar físico, social e emocional sendo a atividade física um dos meios para alcançá-la (MACEDO et al., 2003; SILVA et al., 2010). É, também, um recurso relevante para a saúde vocal (GOMES et al., 2013) e exercícios que trabalham a respiração, o alongamento, a flexibilidade corporal são benéficos para a produção da voz.

Dentre os protocolos de qualidade de vida, que têm como objetivo compreender como um problema de voz pode interferir nas atividades de vida diária, está o denominado Qualidade de Vida em Voz (QVV) (GASPARINI; BEHLAU 2009).

Existem vários instrumentos para avaliar a atividade física habitual (AFH), dentre eles o de Baecke validado para a língua portuguesa por Florindo (2004) e tem sido empregado em pesquisas epidemiológicas, porém há poucas informações sobre a influência da atividade física e o uso vocal por professores quanto à percepção desse impacto. Portanto, o objetivo deste estudo foi correlacionar a Atividade Física Habitual e Qualidade de Vida em Voz das professoras que atuam no ensino fundamental de escolas públicas municipais de Montes Claros, MG.

Material e métodos

Este estudo transversal, epidemiológico, analítico com amostragem probabilística foi conduzido em Montes Claros, Minas Gerais e composto por professoras docentes dos cinco primeiros anos do ensino fundamental das escolas públicas municipais urbanas deste município.

Procedeu-se o cálculo amostral, por amostragem aleatória simples, para estimar a prevalência de alteração da voz autorreferida. Assumiu-se um nível de confiança de 99%, com precisão de 5% e prevalência de distúrbio vocal de 11,6% referida em estudo populacional brasileiro (BEHLAU et al., 2012), concluindo ser necessário alocar 196 docentes da rede municipal, já considerando as possíveis perdas.

Foram excluídos os professores do sexo masculino, não só pelo pequeno número no ensino fundamental, mas, também, pelas diferenças biológicas da laringe. Excluíram-se as professoras que não estavam exercendo a regência, com licença médica e atuando em serviços administrativos, e aquelas de educação física devido à diferença na demanda de voz.

Foram utilizados os questionários autoaplicáveis: Qualidade de Vida em Voz (QVV) e Atividade Física Habitual (AFH). O QVV é composto por dez itens e produz um escore total e escores de dois domínios: funcionamento físico e socioemocional. É calculado em escore padrão a partir do escore bruto, sendo que os valores próximos a cem são considerados melhores e os próximos a zero, piores (GASPARINI; BEHLAU, 2009). O AFH foi traduzido para a língua portuguesa e validado no Brasil por Florindo (2004). É composto de dezesseis questões com respostas indicadas em escala de *Lickert* de 5 pontos.

Foi realizada a correlação de *Spearman* entre as variáveis utilizando o programa *Predictive Analytics SoftWare* (PASW® *Statistic*) versão 18.0.

Resultados e discussão

Responderam ao questionário 226 professoras. A idade variou entre 24 a 59 anos, com média de 41,1 anos ($\pm 6,4$). A maioria dos respondentes referiu possuir nível de escolaridade superior (98,2%). O tempo de atuação docente variou de 1 ano e 2 meses a 29 anos, a média foi de 15 anos e 8 meses ($\pm 7,0$), sendo que 72,6% trabalham 20 horas semanais.

Em relação à atividade física, 141 (62,4%) não realizavam atividade física.

10^o

FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO

RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X

Quanto ao QVV, a média do funcionamento físico foi 85,62, a do socioemocional 93,76 e total 88,89. A correlação entre a AFH e o QVV está na Tabela 1. Pode-se observar, em relação ao índice de AFH que quanto maior a prática de exercícios físicos melhor a qualidade de vida em voz no domínio físico e no escore total. Não houve correlação entre o IAFH e o QVV socioemocional.

Resultado semelhante foi encontrado em pesquisa realizada com professores de Educação Física do ensino fundamental e médio de três cidades de Santa Catarina. Aqueles que apresentaram maiores níveis de atividade física no IPAQ apresentaram também escores melhores nos aspectos vocais (STEFFANI; VIECELI; GRASEL, 2011).

Pesquisa realizada com alunos, funcionários e professores de uma universidade, relacionando os domínios do WHOQOL com a atividade física, também mostrou que os indivíduos muito ativos apresentaram significativamente maiores escores de qualidade de vida em relação aos inativos (SILVA et al., 2010).

Estudo epidemiológico realizado com professores verificou que a falta de atividade física foi significativamente associada com aumento de problemas vocais (Assunção et al., 2009).

Conclusão

Houve correlação entre a atividade física habitual e os domínios físico e total da qualidade de vida em voz, o que sugere ser esta atividade benéfica para a saúde vocal. Estudos longitudinais deverão ser realizados para verificar melhor esta relação.

Referências bibliográficas

ASSUNÇÃO, A.A.; MEDEIROS, A.M., BARRETO, S.M., GAMA, A.C.C. Does regular practice of physical activity reduce the risk of dysphonia? **Preventive Medicine**, v.49 p.487-489, 2009.

BEHLAU M. et al. Epidemiology of voice disorders in teachers and nonteachers in Brazil: prevalence and adverse effects. **Journal of Voice**, v.26, n.5, 665 p.9-18, 2012.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health Reports**, v.100, n.2, p.126-131, 1985.

FLORINDO, A.A. et al. Metodologia para a avaliação da atividade física habitual em homens com 50 anos ou mais. **Rev. Saúde Pública**, v.38, n.2, p.307-314, 2004.

GASPARINI, G.; BEHLAU, M. Quality of life: validation of the Brazilian version of the voice-related quality of life (V-RQOL) measure. **Journal of Voice**, v.23, n.1, p.76-81, 2009.

GOMES, J.C.P. et al. Estudo comparativo entre hábitos vocais, sedentarismo e qualidade de vida em idosos frequentadores da unidade de saúde Vila Nova. **Revista Espaço para a Saúde**, v.13, n.1, p.18-28, 2013.

MACEDO, C.S.G. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.8 n2 p.19-27, 2003.

SILVA, R.S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.15, n.1, p.115-120, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100017&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 Nov. 2016.

STEFFANI, J.A; VIECELI, V.C.B; GRASEL, C.E. Saúde vocal e nível de atividade física dos profissionais de Educação Física. **EFDesportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, v.16, n.155, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd155/saude-vocal-dos-profissionais-de-educacao-fisica.htm>> Acesso em: 14 Out. 2016.

10^o

FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO

RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X

Tabela 1 - Correlação entre os níveis de Atividade Física Habitual e a Qualidade de Vida em Voz entre as 226 professoras das escolas municipais de Montes Claros – MG.

| | QVV físico | | QVV socioemocional | | QVV total | |
|------|------------|----------|--------------------|----------|------------|----------|
| | <i>Rho</i> | <i>p</i> | <i>Rho</i> | <i>p</i> | <i>Rho</i> | <i>p</i> |
| IAFH | 0,173 | 0,009* | 0,041 | 0,544 | 0,159 | 0,017* |

Nota: *Rho*: coeficiente de correlação de Spearman, *p*: nível de significância; * relação significativa ($p < .05$)